**110學年度下學期國民小學4月份葷食菜單-香又香(A案) 本店使用台灣豬肉**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **循環別** | **主 食** | **主食**  **食材明細** | **主 菜** | **主菜**  **食材明細** | **副 菜 一** | **副菜一**  **食材明細** | **時蔬** | **湯 品 類** | **湯品**  **食材明細** | **全榖**  **雜糧** | **蔬菜** | **豆魚**  **蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 1 | 五 | K5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 香滷肉排 | 肉排 滷包 | 豆包豆芽 | 綠豆芽 豆包 韮菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 | 白蘿蔔 豬骨 薑 | 5.2 | 1.8 | 2 | 2.5 | 672 |  | 251 | 175 |
| 6 | 三 | L3 | 咖哩麵食 | 通心麵 | 香酥魚排 | 魚排 | 特餐配料 | 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 蛋 乾裙帶菜 薑 | 5.2 | 1.2 | 2.1 | 3 | 687 |  | 72 | 116 |
| 7 | 四 | L4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 醬瓜燒雞 | 肉雞 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 針菇豆腐 | 豆腐 金針菇 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 粉圓湯 | 粉圓 二砂糖 | 6.3 | 1 | 3 | 1.5 | 759 |  | 145 | 379 |
| 8 | 五 | L5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 花生肉片 | 豬後腿肉 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生大蒜 | 蛋酥白菜 | 蛋 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 豆薯大骨湯 | 豆薯 大骨 薑 | 5.2 | 1.7 | 1.9 | 2 | 639 |  | 91 | 91 |
| 11 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 大蒜 | 回鍋干片 | 豆干片 甘藍 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 紫菜湯 | 紫菜 薑 | 5 | 1.5 | 2.2 | 2.1 | 603 |  | 139 | 135 |
| 12 | 二 | M2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷肉排 | 肉排 薑 滷包 | 關東煮 | 胡蘿蔔 白蘿蔔 甜玉米 四角油豆腐 柴魚片 | 蔬菜 | 金針粉絲湯 | 金針 菜乾 冬粉 薑 | 5.7 | 1.4 | 2.1 | 2.3 | 590 |  | 138 | 102 |
| 13 | 三 | M3 | 油飯特餐 | 米 糯米 | 香酥鯖魚 | 鯖魚(生) | 油飯配料 | 豬後腿肉 乾香菇 脆筍 大蒜 紅蔥頭 | 蔬菜 | 味噌蛋丁湯 | 雞蛋 洋蔥 味噌 柴魚片 | 5.5 | 1 | 2.5 | 2.4 | 656 |  | 122 | 574 |
| 14 | 四 | M4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 筍干燒雞 | 肉雞 麻竹筍干 大蒜 | 肉絲豆芽 | 豬後腿肉 綠豆芽 大蒜 胡蘿蔔 | 蔬菜 | 黑糖西米露 | 西谷米 黑砂糖 二砂糖 | 6.3 | 1.4 | 2.4 | 2 | 698 |  | 167 | 324 |
| 15 | 五 | M5 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 地瓜燒肉 | 豬後腿肉 地瓜 胡蘿蔔 大蒜 | 紅仁炒蛋 | 胡蘿蔔 蛋 大蒜 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 大骨 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑 | 5.4 | 1.5 | 2.2 | 2.1 | 631 |  | 101 | 109 |
| 22 | 五 | N5 | 白米飯 | 米 | 咖哩雞 | 肉雞 南瓜 洋蔥 胡蘿蔔 咖哩粉 | 關東煮 | 胡蘿蔔 白蘿蔔 凍豆腐 柴魚片 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 乾裙帶菜 柴魚片 味噌 洋蔥 | 5.5 | 1.3 | 2.7 | 2 | 710 |  | 191 | 252 |
| 25 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜 | 絞肉豆芽 | 豬絞肉 綠豆芽 胡蘿蔔 乾木耳 大蒜 | 蔬菜 | 時蔬大骨湯 | 時蔬 大骨 薑 枸杞 | 5 | 1.5 | 3 | 2.5 | 725 |  | 274 | 148 |
| 26 | 二 | O2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 沙茶肉絲 | 肉絲 時蔬 胡蘿蔔 沙茶醬 | 絞肉白菜 | 豬絞肉 結球白菜 胡蘿蔔 大蒜 | 蔬菜 | 榨菜大骨湯 | 榨菜 大骨 薑 | 5.7 | 1.9 | 2.4 | 2.6 | 744 |  | 245 | 175 |
| 27 | 三 | O3 | 拌麵特餐 | 麵條 | 冬瓜肉燥 | 豬絞肉 冬瓜 乾香菇 大蒜 | 拌麵配料 | 胡蘿蔔 甘藍 大蒜 甜麵醬 香油 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紫菜 雞蛋 薑 | 4 | 2.3 | 3.2 | 3.5 | 735 |  | 252 | 143 |
| 28 | 四 | O4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷雞翅 | 三節翅 薑 滷包 | 番茄蛋丁 | 大番茄 蛋 大蒜 番茄醬 | 蔬菜 | 仙草甜湯 | 仙草凍 二砂糖 | 5 | 1 | 3.3 | 2.8 | 749 |  | 237 | 134 |
| 29 | 五 | O5 | 小米飯 | 米 小米 | 塔香燒雞 | 肉雞 豆薯 九層塔 大蒜 | 螞蟻上樹 | 冬粉 豬絞肉 時蔬 胡蘿蔔 乾木耳 | 蔬菜 | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜 大骨 薑 | 5.7 | 1.8 | 2.3 | 2.4 | 725 |  | 255 | 157 |

**過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及其相關製品」。**

說明：4月份菜單編排說明如下：一、每週三蔬菜為有機蔬菜。二、本菜單豬骨會以雞骨取代。三、因應4/18-21花蓮縣舉辦全中運活動，N5主食改為白米飯供應。四、因菜單重複及配合學生口味喜好，調整以下菜單：M5主菜改為地瓜燒肉，O2主菜改為沙茶肉絲，O4主菜改為香滷雞翅，O4副菜一改為番茄蛋丁，M4副菜二改為奶香馬鈴薯，M3湯品改為味噌蛋丁湯，O1湯品改為時蔬大骨湯，O4湯品改為仙草甜湯。